



この認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、日常生活の中での支援を行う人で、何か特別な活動をお願いするものではありません。認知症について正しく理解し偏見を持たず、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだことを伝えたり、認知症の人やその家族を理解しようと努めることもサポーターの活動です。

### 地域で支え合う

認知症への理解を深め、認知症の人やその家族を地域で支えていこうと、全国で「認知症サポーター」養成の取り組みが進められています。

認知症の物忘れ	ただの物忘れ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体験全体を忘れていたため、物忘れしたことを自覚できない</li> <li>● 人物や場所がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体験の一部のみを忘れたため、物忘れした部分を他の記憶から思い出すことができる</li> <li>● 物忘れしたことそのものは自覚している</li> <li>● 人物や場所がわからなくなるようなことはない</li> </ul>
日常生活に支障がある	日常生活に支障はない



## 地域で学び、支え合う この町で普通に暮らすために

認知症への理解・認知症サポーター養成講座

「認知症」。皆さんも聞いたことがあると思いますが、高齢化に伴い、今後ますます認知症になる人が増えていくと予想されます。

皆さんは、どれだけ認知症のことを理解しているでしょうか。認知症の人と接すると、適切な対応が取れないのではないのでしょうか。

認知症の人は、ちょっとした手助けがあれば地域で暮らしていくことも可能ですが、偏見などにより、本人や家族が苦しんでいることも珍しくはありません。

認知症になっても、住みなれた地域で安心して暮らせるように、町民みんなで考えてみませんか。そして行動しませんか。

### 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったりするために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出てしまう病気です。



具体的には「物忘れ」や「判断力の低下」などが起こり、他の人と意思疎通が取りにくくなったり、周りの状況に合わせた行動がとれなくなったりします。

しかし、本人も自分が情けなかったり、自分が崩れていくような不安を感じたり、大きなストレスにさらされています。認知症の人は、記憶障害や失語などの症状に悩まされながら、自分らしく尊厳を持って暮らしたいと願っています。

### 認知症の原因

認知症の原因は、大きく2つのタイプに分けることができます。

#### ●アルツハイマー型認知症

▼脳の神経細胞が広範囲に死滅してしまい、脳が病的に委縮して機能が失われる

▼ゆっくり発症し、徐々に進行していく  
▼周囲が認知症に気付いたときは、かなり進行してしまっていることが多い

#### ●脳血管性認知症

▼脳梗塞や脳出血などによって、脳細胞に十分な血液が行き渡らなくなり、脳細胞が死滅するため起こる  
▼高血圧・高脂血症・糖尿病などによる脳の動脈硬化が主な原因  
▼手足の麻痺や視力障害など、神経障害を伴うことも多い



### 1,000人を目標に

認知症を理解し、支援する人が地域に数多くいるまち。そんな厚岸町を目指し、今後、1,000人のサポーター養成を目標としています。

この取り組みは、高齢者の福祉、介護、健康等に関する相談や支援を行う『地域包括支援センター』が中心となり、『認知症になっても誰もが安心して暮らせるまち』を目指し活動します。

認知症になって、誰よりも不安になっているのは本人です。不安なとき優しく声をかけてもらったり、穏やかに接してもらえると、安心できるとともに嬉しい気持ちになります。特別なことをする必要はありません。心情を理解し、温かく寄り添う気持ちがあれば。

皆さんも、認知症の人とその家族の暮らしを支えるために、自分にできることから始めてみませんか。

●問い合わせ／地域包括支援センター（保健福祉総合センター内） ☎53-3333

